



GIORNATA DELLO SPIRITO

Albino, 2/3 marzo 2024

Riflessioni per l'Adorazione notturna

Gesù.....Banchetto, Pane, Cibo,

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

1. Gesù, io ti adoro e credo che tu sei qui presente nel Santissimo Sacramento dell'altare e ti chiedo, Gesù: suscita nel mio cuore un amore incondizionato per te. Sono consapevole che il mio cuore è spesso arido, i miei progetti, preoccupazioni e angustie facilmente mi allontanano da te, il mio cuore è aperto al mondo, al suo spirito ed è facile che al primo posto ci siano i falsi dèi e le vanità di questo mondo, la mia superbia e l'egoismo facilmente mi sviano dalla tua strada. Gesù, ti prego, manda su di me il tuo Santo Spirito e liberami da tutto ciò che mi ostacola ad adorarti con tutto il mio cuore, con tutta la mia anima, con tutto il mio essere. Che il tuo Spirito purifichi il mio cuore, affinché tu possa occupare il primo posto nella mia vita e mi aiuti ad accettarti come via, verità e vita affinché, da questo momento di adorazione, io in ogni istante possa essere, attraverso te, con il Padre e lo Spirito Santo.

Maria, aiutami anche tu con il tuo materno patrocinio ad adorare Gesù come lo adori tu. Aiutami ad abbandonarmi completamente in questa adorazione, affinché Gesù sia il centro della mia vita, così come lo è stato per te.

2. Questa sera desidero stare con te Gesù, desidero vivere con te i momenti della prima Eucaristia. Desidero poggiare il mio capo sul tuo petto e, come il tuo discepolo Giovanni, ascoltare i battiti del tuo cuore che bruciava d'amore immenso per noi, nel momento in cui era giunta la tua ora, l'ora della tua passione per noi.

Banchetto

Luca 14:7-14

7 Osservando poi come gli invitati sceglievano i primi posti, disse loro una parabola: **8** «Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché non ci sia un altro invitato più ragguardevole di te **9** e colui che ha invitato te e lui venga a dirti: Cedigli il posto! Allora dovrai con vergogna occupare l'ultimo posto. **10** Invece quando sei invitato, va' a metterti all'ultimo posto, perché venendo colui che ti ha invitato ti dica: Amico, passa più avanti. Allora ne avrai onore davanti a tutti i commensali. **11** Perché chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato». **12** Disse poi a colui che l'aveva invitato: «Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici, né i tuoi fratelli, né i tuoi parenti, né i ricchi vicini, perché anch'essi non ti invitino a loro volta e tu abbia il contraccambio. **13** Al contrario, quando dai un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; **14** e sarai beato perché non hanno da ricambiarti. Riceverai infatti la tua ricompensa alla risurrezione dei giusti».

Diceva agli invitati una parabola, notando come sceglievano i primi posti" (14,7). Gesù osserva i comportamenti sociali e conosce il cuore dell'uomo, sa bene che le gabbie più resistenti sono quelle interiori. Per questo invita i discepoli a liberarsi da quell desiderio di affermare se stessi che inquina ogni altra scelta. Un desiderio apparentemente innocente e che invece diventa spesso il primo e più grande impedimento nel cammino della fede. "Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto" (14,8). La tentazione di avere i primi posti appartiene per natura al cuore dell'uomo, nasce dall'orgoglio e s'insinua talvolta anche nelle cose buone, anche in quelle scelte che hanno il timbro di Dio. La tentazione di emergere può inquinare anche i desideri santi e spingere l'uomo a cercare la sua gloria più che quella di Dio. Lasciamo a Dio la scelta. Se lui ci chiama ad avere posti di responsabilità, li accoglieremo come una vocazione e li vivremo in nome di Dio, cioè con lo stile del servizio. Se invece il buon Dio preferisce lasciarci all'ultimo posto, ci pone in una condizione più nascosta, la vivremo con gioia e con quello stile che appartiene alla Famiglia di Nazareth, che ha custodito nella più grande umiltà la grazia straordinaria che aveva ricevuto.

Pane.....“Dacci il pane quotidiano!”.

La seconda parte del “Padre nostro”, quella in cui presentiamo a Dio le nostre necessità.

Questa seconda parte comincia con una parola che profuma di quotidiano: il pane. La preghiera di Gesù parte da una domanda impellente, che molto somiglia all’implorazione di un mendicante: “Dacci il pane quotidiano!”. Questa preghiera proviene da un’evidenza che spesso dimentichiamo, vale a dire che non siamo creature autosufficienti, e che tutti i giorni abbiamo bisogno di nutrirci. Le Scritture ci mostrano che per tanta gente l’incontro con Gesù si è realizzato a partire da una domanda. Gesù non chiede invocazioni raffinate, anzi, tutta l’esistenza umana, con i suoi problemi più concreti e quotidiani, può diventare preghiera. Nei Vangeli troviamo una moltitudine di mendicanti che supplicano liberazione e salvezza. Chi domanda il pane, chi la guarigione; alcuni la purificazione, altri la vista; o che una persona cara possa rivivere... Gesù non passa mai indifferente accanto a queste richieste e a questi dolori. Dunque, Gesù ci insegna a chiedere al Padre il pane quotidiano. E ci insegna a farlo uniti a tanti uomini e donne per i quali questa preghiera è un grido – spesso tenuto dentro – che accompagna l’ansia di ogni giorno. Quante madri e quanti padri, ancora oggi, vanno a dormire col tormento di non avere l’indomani pane a sufficienza per i propri figli! Immaginiamo questa preghiera recitata non nella sicurezza di un comodo appartamento, ma nella precarietà di una stanza in cui ci si adatta, dove manca il necessario per vivere. Le parole di Gesù assumono una forza nuova. L’orazione cristiana comincia da questo livello. Non è un esercizio per asceti; parte dalla realtà, dal cuore e dalla carne di persone che vivono nel bisogno, o che condividono la condizione di chi non ha il necessario per vivere. Nemmeno i più alti mistici cristiani possono prescindere dalla semplicità di questa domanda. “Padre, fa’ che per noi e per tutti, oggi ci sia il pane necessario”. E “pane” sta anche per acqua, medicine, casa, lavoro... Chiedere il necessario per vivere. Il pane che il cristiano chiede nella preghiera non è il “mio” ma è il “nostro” pane. Così vuole Gesù. Ci insegna a chiederlo non solo per sé stessi, ma per l’intera fraternità del mondo. Se non si prega in questo modo, il “Padre nostro” cessa di essere una orazione cristiana

Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi PANE DI VITA NUOVA

Pane di vita nuova, vero cibo dato agli uomini. Nutrimento che sostiene il mondo, dono splendido di grazia. Tu sei sublime frutto, di quell'albero di vita. Che Adamo non potè toccare, ora è in Cristo a noi donato.

Pane della vita, sangue di salvezza, vero corpo, vera bevanda, cibo di grazia per il mondo. Sei l'agnello immolato, nel cui sangue è la salvezza. Memoriale della vera Pasqua, della nuova alleanza. Manna che nel deserto, nutri il popolo in cammino. Sei sostegno e forza nella prova, per la Chiesa in mezzo al mondo.

Vino che ci dà gioia, che riscalda il nostro cuore. Sei per noi il prezioso frutto, della vigna del Signore. Dalla vite ai tralci, scorre la vitale linfa. Che ci dona la vita divina, scorre il sangue dell'amore.

Cibo

Il giorno dopo, la folla, rimasta dall'altra parte del mare, vide che c'era soltanto una barca e che Gesù non era salito con i suoi discepoli sulla barca, ma i suoi discepoli erano partiti da soli.²³ Altre barche erano giunte da Tiberiade, vicino al luogo dove avevano mangiato il pane, dopo che il Signore aveva reso grazie.²⁴ Quando dunque la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafàrnao alla ricerca di Gesù.²⁵ Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».

²⁶ Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati.²⁷ Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo». ²⁸ Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». ²⁹ Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

³⁰ Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? ³¹ I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: *Diede loro da mangiare un pane dal cielo*». ³² Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. ³³ Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo». ³⁴ Allora gli dissero: «Signore, dacci

sempre questo pane». ³⁵ Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! ³⁶ Vi ho detto però che voi mi avete visto, eppure non credete. ³⁷ Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo catterò fuori, ³⁸ perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. ³⁹ E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno. ⁴⁰ Questa infatti è la volontà del Padre mio: che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno».

⁴¹ Allora i Giudei si misero a mormorare contro di lui perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». ⁴² E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: "Sono disceso dal cielo"?».

⁴³ Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. ⁴⁴ Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁴⁵ Sta scritto nei profeti: *E tutti saranno istruiti da Dio*. Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. ⁴⁶ Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. ⁴⁷ In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

⁴⁸ Io sono il pane della vita. ⁴⁹ I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; ⁵⁰ questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. ⁵¹ Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

⁵² Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». ⁵³ Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. ⁵⁴ Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁵⁵ Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. ⁵⁶ Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. ⁵⁷ Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. ⁵⁸ Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».



Tratti conviviali della tavola

Nozze di Cana

Tre giorni dopo, ci fu uno sposalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù.² Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli.³ Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». ⁴E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». ⁵La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».

⁶Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili.⁷ E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo.⁸ Disse loro di nuovo: «Ora attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono.⁹ E come ebbe assaggiato l'acqua diventata vino, il maestro di tavola, che non sapeva di dove venisse (ma lo sapevano i servi che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo¹⁰ e gli disse: «Tutti servono da principio il vino buono e, quando sono un pò brilli, quello meno buono; tu invece hai conservato fino ad ora il vino buono». ¹¹Così Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea, manifestò la sua gloria e i suoi discepoli credettero in lui.

Questi passi hanno avuto una grande importanza nello sviluppo della dottrina cristiana. ad esempio messo in risalto che Gesù, prendendo parte allo

Sono io che mendico insistentemente aiuto, anche se penso che non ci sia posto per me. Ho fame, Gesù mio, ho bisogno di te. Non sono degna di sedere alla tua mensa ma sono qui, anche per una briciola del Tuo amore.

Anche una briciola della Tua presenza sveglia l'anima. Anche una briciola della Tua misericordia salva. Anche una briciola della Parola fortifica. Anche una briciola della Tua luce guida.

Sì, hai ragione, mio Signore. Sono come un cagnolino che mangia briciole ma del Tuo amore, anche le briciole sfamano.

 Alumera

sposalizio e usando in questo contesto il suo potere divino, ha istituito il Sacramento del matrimonio compiuto con la Grazia di Dio e le celebrazioni terrene.

Inoltre assume grande rilevanza, in questa pagina del Vangelo di Giovanni, il ruolo mediatore di Maria per ottenere dal Cristo la Grazia del miracolo. Ella viene anche presentata come prima Benefattrice dell'umanità. D'altra parte le parole "e c'era La Madre di Gesù " pongono l'accento sul fatto che Maria è presente allo sposalizio, con cui ha inizio lo sponsale dell'umanità con la Grazia. Importante anche in questo passo l'insegnamento di Maria all'ubbidienza, "fate ciò che Egli (Gesù) vi dirà ".

In Luca 5,38 Gesù, riferendosi al Vangelo, ribadisce che "Il vino nuovo bisogna versarlo in otri nuovi", passo che è in relazione al miracolo sopracitato; solo uno spirito rinnovato può accogliere la Buona Novella del Vangelo.

Le idrie di pietra per la purificazione dei Giudei rappresentano solo la purificazione della parte materiale. Gesù ordina di riempire di acqua le idrie, e l'acqua si muta in vino Eletto, tant'è che il maestro di tavola dice "tu invece hai tenuto il vino buono fino ad ora", metafora dell'Ultima cena dove l'acqua non viene mutata in vino, ma il vino in Sangue preziosissimo dell'Agnello.

Vangelo (Lc 10, 38-42)

Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva un sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse:

– Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti. Ma Gesù le rispose:

– Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta.

“Che cosa vuole dire Gesù? – si domandava Papa Francesco – Qual è questa cosa sola di cui abbiamo bisogno? Anzitutto è importante capire che non si tratta della contrapposizione tra due atteggiamenti: l'ascolto della parola del Signore, la contemplazione, e il servizio concreto al prossimo. Non sono due atteggiamenti contrapposti, ma, al contrario, sono due aspetti entrambi essenziali per la nostra vita cristiana; aspetti che non vanno mai separati, ma

vissuti in profonda unità e armonia. Ma allora perché Marta riceve il rimprovero, anche se fatto con dolcezza? Perché ha ritenuto essenziale solo quello che stava facendo, era cioè troppo assorbita e preoccupata dalle cose da “fare”.

San Josemaría spiegava così questa realtà: *“Maria ha scelto la parte migliore, si legge nel santo Vangelo. Se ne sta lì, a bere le parole del Maestro. In apparente inattività, prega e ama. Poi, accompagna Gesù nelle sue predicazioni per città e villaggi. Senza orazione, come è difficile accompagnarlo!”* [\[4\]](#). Ecco perché Gesù afferma anche che *“la parte migliore” di Maria non le sarà tolta*, alludendo al fatto che invece la parte di Marta si può perdere. In altre parole, senza la contemplazione, che dà senso ed efficacia al lavoro che si fa per Dio, prima o poi si finirà con l’abbandonare anche questo.



Mentre finivo di sistemare i piatti dopo pranzo mi è tornata in mente una scena: una tavolata di amici a brindare proprio lì dietro di me, con i calici alzati e io di spalle, a cucinare, non me ne ero nemmeno accorta.

Ho sempre immaginato così il passo del Vangelo di oggi (Lc 10,38-42). Una parte della compagnia a fare festa, con le anime inebriate nell’udire la Parola e Marta di spalle, che tra un tempo di cottura e un ingrediente mancante non si era resa conto cosa stesse accadendo.

Anche io come lei, quando ho ospiti il più delle volte per l’ansia del fare mi perdo la gioia dello stare.

«Signore, non t’importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti»

«Devo fare sempre tutto io! E la spesa, e la casa, e cucinare, e pulisci e inforna...»

«Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Già la parte migliore...

Quanti momenti importanti mi sono persa perché sovrastata dall'ansia. Quanti momenti d'amore non ho vissuto perché c'era sempre qualcosa da fare. Quante parole del Maestro non ho udito perché mi sono distratta con troppi pensieri.

Già solo di una cosa c'è bisogno:

Stare con gli amici per far memoria, stare ai tuoi piedi Signore, ad ascoltare la tua Parola.

 Alumerà

Quando fu l'ora, prese posto a tavola e gli apostoli con lui, e disse: «Ho desiderato ardentemente di mangiare questa Pasqua con voi, prima della mia passione, poiché vi dico: non la mangerò più, finché essa non si compia nel regno di Dio». E preso un calice, rese grazie e disse: «Prendetelo e distribuitelo tra voi, poiché vi dico: da questo momento non berrò più del frutto della vite, finché non venga il regno di Dio».

Poi, preso un pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo che è dato per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo dopo aver cenato, prese il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi».

Gesù, Signore e Dio, di quanto amore si è infiammato il tuo cuore quando hai pronunciato le parole: «Ho tanto desiderato man-giare questa Pasqua con voi». Tu Dio, Figlio di Dio, Verbo eterno, amore infinito, desideri ardentemente stare con me! Quanto profondo è il mistero del tuo amore! Chi sono io per meritare un amore così grande? Gesù, Signore qui presente, con la forza del tuo Spirito riac-cendi nel mio cuore il desiderio profondo di te, perché io possa stare accanto a te con lo stesso amore con cui tu rimani con me. Purtroppo, spesso il

mio cuore è freddo e duro, incapace di rispondere all'amore. Gesù, tu mi puoi aiutare, perciò t'invoco:

Preghiamo

Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

IL RISORTO CUCINA

Quando già era l'alba, Gesù stette sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: «Figlioli, non avete nulla da mangiare?». Gli risposero: «No». Allora egli disse loro: «Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete».

Troverete: è una promessa! Questa proposta l'hanno già sentita una volta. Cala il silenzio, si guardano e ubbidiscono. La parte destra è quella della mano pulita, capace di fare del bene. Tutti possiamo fare del bene, ma farlo perché me lo suggerisce il Signore, è un'esperienza diversa. E' bello fidarsi della sua Parola.

La gettarono e non riuscivano più a tirarla su per la grande quantità di pesci. I pesci che tirano su, sono le persone che stavano male, affogati in un mare di difficoltà.

Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: «È il Signore!». Questo è un dono grande: saper vedere la presenza del Signore nel quotidiano e rivelarla a chi ne ha bisogno.

Simon Pietro, appena udì che era il Signore, si strinse la veste attorno ai fianchi, perché era svestito, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: non erano infatti lontani da terra se non un centinaio di metri. Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: «Portate un po' del pesce che avete preso ora». Gesù ha già preparato tutto, ma c'invita a collaborare, perché il suo regno vuole

costruirlo con noi. E' anche importante capire che le persone che aiutiamo saranno veramente salvate, solo quando l'avremo portate a lui e avranno imparato a riconoscerlo presente nella loro vita.

Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si squarciò. Gesù disse loro: «Venite a mangiare». E nessuno dei discepoli osava domandargli: «Chi sei?», perché sapevano bene che era il Signore. Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede loro, e così pure il pesce. Era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risorto dai morti. E' bellissimo questo silenzio dei discepoli. E' il silenzio della preghiera, di chi coglie la presenza del Signore, che da gioia. Il Signore è lì, e li sta servendo e nutrendo.

Preghiamo

O Gesù Risorto, Via, Verità e Vita, rendici fedeli seguaci dello spirito della tua Risurrezione. Concedi a noi di essere intimamente rinnovati, morendo a noi stessi, affinché tu possa vivere in noi. Possa la nostra vita essere testimonianza della forza trasfiguratrice del tuo amore.

